

La salud mental y su relación con el bienestar psicosocial en profesores.

Martiza Ivette Delgado Herrada¹

José Baltazar García Horta²

Resumen

La salud mental es un tema relevante en el ámbito educativo; es un aspecto primordial que influye en el bienestar psicosocial de las y los docentes. Factores como el estrés, la relación con las y los estudiantes y las exigencias de la profesión, nuevas y tradicionales, impactan significativamente en la salud mental, lo que a su vez afecta su capacidad para brindar una educación de calidad y construir relaciones positivas con sus estudiantes. La sobrecarga de trabajo, las largas jornadas laborales y la falta de apoyo pueden generar problemas como la ansiedad, la depresión y el agotamiento. Estas situaciones no solo tienen un efecto a nivel personal, sino que también repercuten en la calidad de la enseñanza y en los resultados educativos de las y los estudiantes. Es fundamental reconocer la importancia de la salud mental de las y los profesores y se implementen medidas para apoyar en este aspecto. Proporcionar recursos y servicios de salud mental y apoyo psicológico específico para docentes, ofrecer oportunidades de desarrollo profesional y promover un entorno laboral positivo son algunas de las formas que se puede ayudar a mejorar el bienestar mental. En conclusión, es fundamental priorizar, apoyar y proteger la salud mental de las y los docentes para promover un ambiente educativo armónico y enriquecedor⁶⁰.

Palabras clave: Salud mental, bienestar psicosocial, docentes, enseñanza.

¹Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano de la Universidad Autónoma de Nuevo León
maritza_ivet@hotmail.com

²Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano de la Universidad Autónoma de Nuevo León
jose.garciaht@uanl.edu.mx

Introducción

La salud mental de los profesores es un tema de creciente interés debido a su impacto en el bienestar psicosocial y la efectividad en la enseñanza. Las y los profesores enfrentan diversos desafíos, como cargas de trabajo intensas, presiones administrativas y la gestión de comportamientos complejos en el aula, lo que puede afectar de manera negativa su salud mental (Kyriacou, 2001).

El bienestar psicosocial de las y los docentes, que involucra aspectos emocionales, sociales y psicológicos, es fundamental para mantener relaciones positivas con las y los estudiantes, colegas y padres, así como para su capacidad de enseñar de manera efectiva (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Investigaciones previas han explicado que el estrés laboral, la falta de apoyo y los problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, pueden deteriorar el bienestar psicosocial de los profesores, llevándolos a experimentar agotamiento profesional y disminución en la calidad de la enseñanza (Jennings & Greenberg, 2009).

Asimismo, se ha encontrado que el bienestar psicosocial aqueja no solo su calidad de vida, sino también el ambiente escolar en general. Los profesores con un mejor bienestar psicosocial tienden a crear escenarios de aprendizaje más positivos y a tener mejores relaciones con los estudiantes, lo cual es crucial para el éxito académico (Collie et al., 2012).

En ese sentido, resulta prioritario comprender la relación entre salud mental y bienestar psicosocial de las y los profesores, de modo que puedan diseñarse intervenciones eficaces que promuevan un entorno educativo saludable y sostenible. Este trabajo tiene como objetivo explorar esta relación, con el fin de identificar factores de riesgo y aspectos protectores, a través de un análisis de la literatura existente.

Desarrollo

1. Salud mental

La salud mental se define como un estado de bienestar en el que la persona es consciente de sus capacidades, puede enfrentar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y gratificante, y contribuir a su comunidad (Organización Mundial de la Salud, [OMS], 2022). La salud mental no se trata de la ausencia de trastornos mentales,

sino de un estado positivo de bienestar que permite a las personas desenvolverse de manera efectiva en la vida cotidiana (Keyes, 2014).

Para los profesores, mantener una buena salud mental es fundamental, ya que su trabajo no solo involucra la transmisión de conocimientos, sino también la gestión de comportamientos, la interacción con padres y colegas, y la adaptación a constantes cambios en el entorno educativo. Recientes estudios han revelado que la ansiedad, la depresión y el estrés son comunes entre los docentes, afectando tanto su calidad de vida como su desempeño profesional (Fiorilli et al., 2017; Herman et al., 2018).

Harding et al. (2019) investigaron los efectos de la salud mental de profesores y sus repercusiones en la enseñanza y el bienestar de las y los estudiantes. Se encontró que la salud mental influye significativamente en la capacidad para crear un entorno de aula positivo, lo que a su vez afecta el rendimiento académico y el bienestar emocional de las y los estudiantes. Determinando que apoyar la salud mental de los profesores es esencial para fomentar un entorno educativo positivo que beneficie tanto a profesores como a estudiantes.

2. Bienestar Psicosocial

El bienestar psicosocial se refiere a una combinación de bienestar emocional, social y psicológico. Incluye la percepción positiva de uno mismo y de los demás, relaciones sociales satisfactorias y la capacidad para manejar las demandas de la vida diaria. En el contexto educativo, el bienestar psicosocial de los profesores es fundamental para crear un entorno de aprendizaje positivo y productivo (Dodge et al., 2012).

El bienestar psicosocial se ve influenciado por una diversidad de factores, incluyendo el ambiente laboral, las relaciones interpersonales, y el apoyo social. Un buen nivel de bienestar psicosocial en las y los profesores no solo mejora su salud mental, sino que también promueve una mayor satisfacción laboral, mejores relaciones interpersonales y un mejor desempeño en el aula (Collie et al., 2012).

En el trabajo realizado por Capone y Petrillo (2020) revelaron que los profesores requieren una serie de recursos psicológicos personales para enfrentar las exigentes

demandas emocionales del entorno escolar. Estos resultados subrayan la importancia de que los docentes cuenten con habilidades personales y sociales que fomenten su bienestar y satisfacción laboral, permitiéndoles manejar mejor el agotamiento y la depresión. Por lo tanto, fortalecer la confianza de los docentes en sus capacidades es crucial para mejorar su bienestar general y, probablemente, el desempeño escolar en su conjunto (Caprara et al., 2003).

3. Factores de riesgo que afectan la salud mental del profesor

Diversos estudios han reconocido factores de riesgo que afectan la salud mental de las y los profesores. Kyriacou (2001) señala que el estrés laboral, derivado de cargas de trabajo excesivas y la falta de apoyo administrativo, es uno de los principales factores que contribuyen a problemas de salud mental. Asimismo, Skaalvik y Skaalvik (2015) subrayan que la falta de recursos y las expectativas poco realistas también son factores críticos que afectan el bienestar psicosocial.

Un factor que prevalece entre las y los profesores son las demandas laborales se refieren a los estresores psicológicos asociados con la carga de trabajo, las tareas inesperadas y los conflictos personales relacionados con el trabajo (Karasek, 1979). Estudios anteriores han demostrado que las altas demandas y cargas de trabajo son un predictor significativo de la salud mental, afectando positivamente la aparición de depresión y estrés (Gao et al., 2011; Nieuwenhuijsen et al., 2010) así como el agotamiento entre los empleados (Boschman et al., 2013; Xiaoming et al., 2014).

El entorno laboral de las y los docentes incluye una multiplicidad de factores de riesgo para la salud mental, como la sobrecarga de trabajo, la presión por los resultados académicos, la falta de recursos, y las relaciones interpersonales conflictivas (Kyriacou, 2001). Además, la exposición prolongada a estos factores puede llevar al agotamiento emocional y al síndrome de *burnout*, caracterizado por una disminución en la sensación de realización personal, depresión y agotamiento emocional (Maslach & Jackson, 1981). También, la pandemia de COVID-19 ha agravado estos problemas, al acrecentar las demandas tecnológicas y la incertidumbre sobre el futuro educativo (Collie, 2021).

Entre los factores de riesgo que pueden afectar negativamente la salud mental de las y los profesores podemos subrayar:

Estrés laboral: Los profesores a menudo enfrentan altos niveles de tensión debido a la carga de trabajo, la presión por los resultados académicos, y la gestión de comportamientos difíciles en el aula (Kyriacou, 2001). El estrés crónico puede llevar a problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión (Montgomery & Rupp, 2005).

Falta de apoyo administrativo: La percepción de falta de apoyo por parte de la administración escolar puede acrecentar los niveles de estrés y afectar de manera negativa la salud mental de las y los profesores. La falta de recursos, la poca comunicación y el escaso reconocimiento son factores que también agravan esta situación (Skaalvik & Skaalvik, 2015).

Relaciones interpersonales conflictivas: Las relaciones complicadas con colegas, estudiantes, autoridades y padres pueden ser una fuente importante de estrés. Las interacciones negativas y/o poco recompensantes, afectan el bienestar emocional y psicológico, contribuyendo a un deterioro en la salud mental (Yoon, 2002).

Excesiva carga de trabajo: La demanda de preparar material de clase, corregir y evaluar trabajos y ejecutar tareas administrativas puede llevar a una sobrecarga de trabajo, lo cual es un factor de riesgo significativo para el agotamiento profesional (Ballet & Kelchtermans, 2009).

4. Factores de protección y estrategias de afrontamiento

Existen factores protectores y estrategias de afrontamiento que pueden ayudar a paliar los efectos negativos. El apoyo social, tanto de colegas como de la administración escolar, juega un papel crucial en el bienestar de los docentes (Skaalvik & Skaalvik, 2018). Implementar programas de intervención enfocados en el desarrollo de habilidades emocionales y en el manejo del estrés ha manifestado ser efectivo para mejorar la salud mental de los profesores (Roeser et al., 2013). Además, promover un ambiente de trabajo positivo y colaborativo, con relaciones interpersonales enriquecedoras, puede disminuir el estrés y aumentar la satisfacción laboral (Van Droogenbroeck et al., 2014).

De acuerdo con Jennings y Greenberg (2009), la importancia de las competencias sociales y emocionales de los profesores como factores de protección, tienen el potencial de aminorar los efectos negativos del estrés laboral. Estos autores sugieren que implementar programas de desarrollo profesional encaminados en la mejora de la inteligencia emocional y la gestión del estrés pueden ser efectivos para mejorar el bienestar psicosocial. Además, Collie et al. (2012) encontraron que un clima escolar positivo y el apoyo social entre colegas son concluyentes para la salud mental y el bienestar de los docentes.

Entre los factores de protección y estrategias de afrontamiento que pueden ayudar a los profesores a manejar el estrés y mantener una buena salud mental, vale la pena puntualizar los siguientes:

Competencias emocionales y sociales: El desarrollo de competencias emocionales y sociales es crucial para las y los profesores. La inteligencia emocional, que incluye la capacidad de reconocer y manejar las propias emociones y las de los demás, puede ayudar a las y los docentes a manejar el estrés y conservar relaciones interpersonales positivas (Jennings & Greenberg, 2009).

Apoyo social: El apoyo social de colegas, amigos y familiares es otro factor protector importante. Las y los profesores que cuentan con un consistente sistema de apoyo social reportan menores niveles de estrés y una mejor salud mental (Collie et al., 2012).

Programas de bienestar personal y desarrollo profesional: La implementación de programas de bienestar y desarrollo profesional que incluyan técnicas de manejo del estrés, mindfulness y estrategias de autocuidado puede resultar efectivas para mejorar la salud mental de los docentes (Roeser et al., 2012).

Ambiente escolar positivo: Un clima escolar positivo, caracterizado por un ambiente de respeto, apoyo y colaboración, puede mejorar el bienestar psicosocial de los profesores. Las políticas escolares que promuevan el bienestar y la salud mental son esenciales (Spilt et al., 2011).

5. Atención y tratamiento de la salud mental

De acuerdo con la OMS (2022), en el marco de los esfuerzos nacionales por fortalecer la salud mental, es esencial no solo proteger y promover el bienestar mental de los profesores y de la población en general, sino también estar pendiente de las necesidades específicas de quienes padecen condiciones de salud mental frágil. Esto se alcanza de manera más efectiva a través de la atención de salud mental comunitaria, la cual es más accesible y aceptable que la atención institucional. Este enfoque no solo ayuda a prevenir violaciones de los derechos humanos, sino que también ofrece mejores resultados de recuperación para las personas con problemas de salud mental. De acuerdo con la OMS (2022) la atención comunitaria debe implementarse a través de una red de servicios interrelacionados, incluyendo:

Servicios de salud mental integrados en la atención general de salud: Estos servicios se proporcionan típicamente en hospitales generales y mediante la distribución de tareas con proveedores de atención no especializados en la atención primaria de salud.

Servicios de salud mental comunitarios: Incluyen centros y equipos de salud mental comunitaria, rehabilitación psicosocial, servicios de apoyo entre pares, grupos de autoayuda y servicios de vida asistida (OMS, 2022).

Servicios de salud mental en entornos sociales y no sanitarios: Estos servicios pueden abarcar la protección infantil, servicios de salud escolar y prisiones (OMS, 2022).

6. Prevalencia de problemas de salud, estadísticas y hallazgos.

La prevalencia de problemas de salud mental en los docentes ha ido incrementando y es de gran preocupación dado su impacto en la vida personal docentes, así como en el ambiente laboral. Según un informe de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE) en el 2019, el 25% de los profesores reportaron altos niveles de estrés laboral, asociado con una variedad de problemas de salud mental, entre ellos la ansiedad y la depresión (OCDE, 2019).

Según Capone y Petrillo (2020), el burnout y la depresión son componentes cruciales de la salud psicológica de los docentes que pueden tener consecuencias negativas tanto a nivel personal como laboral. Desde una perspectiva que aborda el aspecto psicosocial, el

burnout es caracterizado por tres elementos principales: agotamiento emocional, cinismo y una sensación de ineficacia personal y profesionalmente (Maslach et al., 2001). Diversas investigaciones sobre el burnout en el profesor han destacado que el agotamiento emocional y la despersonalización son elementos clave del burnout (Skaalvik y Skaalvik, 2010; Panari y Simbula, 2016). Por lo tanto, los grados de estrés y agotamiento que perciben los docentes están asociados con problemas psicológicos y de salud.

Un estudio elaborado en el Reino Unido por Johnson et al. (2020) encontró que un 34% de profesores experimentaron síntomas de ansiedad y un 31% presentaron síntomas de depresión moderada a severa, afectando significativamente la calidad de vida y la eficiencia en el trabajo.

Otro problema común entre es el *burnout*. Un estudio reciente en Estados Unidos por García-Carmona et al. (2018) encontró que el 28% de los profesores de educación básica reportaron altos niveles de *burnout*, que se caracterizaron por agotamiento emocional, despersonalización, y una sensación breve de logro personal.

Un factor menos estudiado, pero también significativo, es la prevalencia de los trastornos de estrés postraumáticos (TEPT). Un estudio en Australia realizado por Carroll et al. (2022) analizó el estrés y el *burnout* en los profesores, encontrando que una proporción significativa de ellos experimenta altos niveles de estrés debido a factores tanto intrapersonales como ambientales. La investigación enfatizó que el 11% de los profesores alcanzaron síntomas de TEPT, en especial aquellos que han vivido situaciones traumáticas o de violencia en el entorno escolar, por lo que el entorno laboral y las experiencias traumáticas afectan la salud mental de los docentes, lo cual a su vez influye en su efectividad en la enseñanza y el bienestar de los estudiantes.

Asimismo, como consecuencia de la pandemia de COVID-19 han aumentado los problemas de salud mental entre los docentes. Un estudio elaborado en Estados Unidos por Pressley (2021) encontró que el 53% de los profesores experimentaron un aumento significativo en los niveles de estrés y ansiedad debido a la transición para la enseñanza en línea y las preocupaciones acerca de la salud y seguridad personal.

También, otro estudio relevante realizado por Gadermann et al. (2023) investigó la salud mental y el bienestar en el lugar de trabajo de los profesores durante la pandemia de COVID-19 en Columbia Británica, Canadá. Se encontró que los desafíos relacionados con la carga de trabajo, la implementación de medidas de seguridad y la necesidad de apoyo sistémico estaban asociados con un deterioro en la salud mental de los docentes, incluyendo altos niveles de estrés y agotamiento emocional. Los resultados también proponen que el apoyo de colegas, administradores escolares y distritos escolares es crucial para promover el bienestar positivo y prevenir el agotamiento entre los profesores.

Por otra parte, un estudio realizado por Emeljanovas et al. (2023), examinó la relación entre la salud emocional de las y los profesores y las estrategias para enfrentar el estrés. Dentro de sus hallazgos principales indicaron que las estrategias efectivas para manejar el estrés incluyen la resolución oportuna de problemas, la práctica de deportes, el ejercicio y los hobbies. Aunque el apoyo social de familiares y amigos era común, no mejoró directamente el bienestar general. En cambio, el aislamiento se identificó como un predictor significativo de problemas de salud emocional. Por lo tanto, el estudio destaca que el apoyo a la salud emocional de las y los profesores es crucial para mejorar la efectividad de la enseñanza y los resultados estudiantiles. Además, se resalta la importancia del apoyo organizacional y de mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal para reducir el agotamiento y promover el bienestar.

Además, en el estudio realizado por García-Álvarez et al. (2021), se exploró la efectividad de las intervenciones de Psicología Positiva dirigidas a mejorar el bienestar psicológico de los profesores. Los hallazgos principales mostraron que las intervenciones que incluían módulos sobre psicología positiva, fortalezas de carácter, mindfulness y gestión emocional incrementaron significativamente el bienestar psicológico de los docentes. El estudio sugiere que las intervenciones de Psicología Positiva pueden ser una herramienta valiosa para mejorar la salud mental de los profesores y deben integrarse en los programas de desarrollo profesional continuo, beneficiando tanto a los educadores como a los estudiantes.

Por otra parte, el estudio realizado por Viac & Fraser (2020), se centra en la correlación entre el apoyo organizacional y el bienestar de las y los profesores. Dentro de sus principales resultados indican que el apoyo organizacional, incluidas las oportunidades de desarrollo profesional, la calidad del liderazgo y las iniciativas de equilibrio entre trabajo y vida personal, están fuertemente vinculados a niveles más altos de bienestar y satisfacción laboral. Resumiendo, que las políticas y prácticas que mejoran el apoyo organizacional son vitales para mantener el bienestar, reducir el agotamiento y mejorar los resultados educativos.

7. Impacto del bienestar psicosocial en el rendimiento y el ambiente escolar

La relación entre el bienestar psicosocial de las y los profesores y su rendimiento en el aula ha sido evidente en diversos estudios. Profesores(as) con mejor salud mental y bienestar psicosocial están más preparados(as) al momento de crear entornos de aprendizaje positivos, lo que a su vez mejora el rendimiento académico de los estudiantes (Collie et al., 2012). Esto refuerza la necesidad de estrategias y políticas que promuevan la salud mental de los docentes como medio para mejorar el ambiente educativo. Por lo tanto, el bienestar psicosocial de las y los profesores(as) tiene un impacto significativo en su rendimiento y en el ambiente escolar en general (Collie et al., 2012).

Rendimiento profesional: Las y los profesores con un alto bienestar psicosocial tienden a estar más comprometidas(os) con su trabajo, mostrar mayor creatividad en la enseñanza y tener una mejor capacidad para manejar el aula (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Esto se traslada en un mayor provecho académico de los estudiantes y un entorno de aprendizaje más positivo (Collie et al., 2012).

Ambiente escolar: Contar con un buen bienestar psicosocial en las y los profesores contribuye a un ambiente escolar positivo, que es caracterizado por relaciones sanas entre estudiantes y profesores(as), y una mayor conexión y colaboración entre el personal escolar. Esto es indispensable para poder crear un entorno de aprendizaje claro y efectivo (Spilt et al., 2011).

Relaciones con estudiantes: Las y los profesores que gozan de un buen bienestar psicosocial son más competentes de establecer relaciones positivas con sus estudiantes, lo cual es esencial para el éxito académico y el desarrollo socioemocional de las y los estudiantes (Jennings & Greenberg, 2009).

Reducción del ausentismo y rotación: Un alto bienestar psicosocial en las y los profesores está relacionado con menores tasas de ausentismo y rotación de personal, lo cual es provechoso tanto para las instituciones educativas, como para las y los estudiantes, ya que brinda estabilidad y continuidad en el proceso educativo (Skaalvik & Skaalvik, 2015).

Implicaciones para intervenciones futuras

Las implicaciones para intervenciones futuras basadas en la relación entre la salud mental y el bienestar psicosocial en profesores son trascendentales para desarrollar estrategias efectivas que mejoren la calidad de vida y el desempeño profesional de los docentes. A continuación, se presentan algunas áreas clave para futuras intervenciones:

1. Desarrollo de programas para brindar apoyo emocional y psicológico

Programas de Bienestar Mental: Implementando programas para contribuir con el bienestar mental concretamente diseñados para docentes para ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Algunas técnicas que se pueden incluir serían el mindfulness, manejo del estrés, y terapia cognitivo-conductual (Roeser et al., 2013).

Servicios de apoyo psicológico: Establecer servicios de apoyo psicológico en las escuelas, como consejería y psicoterapia, puede proporcionar a las y los profesores un acceso fácil y confidencial a la ayuda profesional. Estos servicios deben ser integrales y accesibles para todos los miembros del personal (Farrell, 2009).

2. Formación en competencias socioemocionales

Desarrollo de la inteligencia emocional: Capacitar a las y los profesores en habilidades de inteligencia emocional puede mejorar su capacidad para gestionar emociones, resolver conflictos y construir relaciones positivas con estudiantes y

colegas (Jennings et al., 2017). La formación en competencias socioemocionales debe ser parte integral de los programas de desarrollo profesional.

Manejo del aula y relaciones interpersonales: Capacitar a los docentes en técnicas efectivas de manejo del aula y en la construcción de relaciones interpersonales puede reducir el estrés relacionado con la gestión de comportamientos y mejorar el ambiente escolar (Spilt et al., 2011).

3. Creación de un ambiente escolar de apoyo

Fomento del apoyo social: Promover una cultura de apoyo entre los profesores puede ser beneficioso. Esto incluye la creación de redes de apoyo entre colegas y la promoción de actividades que fomenten el compañerismo y la colaboración (Collie et al., 2012).

Comentarios finales

La revisión de literatura muestra una interrelación clara entre la salud mental de las y los profesores y su bienestar psicosocial, subrayando la importancia de abordar los factores de riesgo como el estrés laboral y la falta de apoyo, y de promover factores protectores como el desarrollo de competencias emocionales y un clima escolar positivo. Las intervenciones dirigidas a mejorar la salud mental de las y los profesores no solo benefician a estos profesionales, sino que también favorecen a un ambiente educativo más resistente y efectivo, impactando de manera positiva en el rendimiento y bienestar de las y los estudiantes.

Es imperativo que las políticas educativas y las estrategias de desarrollo profesional incluyan componentes de salud mental y bienestar psicosocial para asegurar que las y los profesores reciban el apoyo necesario para desempeñar su labor de manera óptima.

Por lo demás, los hallazgos destacan la necesidad de una colaboración multidisciplinaria para abordar la salud mental de las y los docentes de manera integral. Los esfuerzos deben incluir a psicólogos, pedagogos, administradores escolares y a los responsables de políticas educativas para extender programas que afronten tanto las demandas laborales como el fortalecimiento de habilidades emocionales. Implementar programas de bienestar en el lugar de trabajo, generar redes de apoyo entre colegas y



promover un equilibrio apropiado entre la vida laboral y personal son estrategias radicales para optimizar el bienestar de los profesores. Futuros estudios deberían enfocarse en desarrollar y evaluar intervenciones específicas que puedan ser implementadas a gran escala para mejorar la salud mental y el bienestar psicosocial en el ámbito educativo.

Referencias

- Ballet, K., & Kelchtermans, G. (2009). Struggling with workload: Primary teachers' experience of intensification. *Teaching and Teacher Education*, 25(8), 1150-1157. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2009.02.012>
- Boschman, J. S., van der Molen, H. F., Sluiter, J. K., & Frings-Dresen, M. H. W. (2013). Psychosocial work environment and mental health among construction workers. *Applied Ergonomics*, 44(5), 748–755. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2013.01.004>
- Capone, V., & Petrillo, G. (2020). Mental health in teachers: Relationships with job satisfaction, efficacy beliefs, burnout and depression. *Current Psychology*, 39(6), 1757–1766. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9878-7>
- Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Borgogni, L., Petitta, L., & Rubinacci, A. (2003). Teachers', school staff's and parents' efficacy beliefs as determinants of attitude toward school. *European Journal of Psychology of Education*, 18, 15–31. <https://doi.org/10.1007/bf03173601>.
- Carroll, A., Forrest, K., Sanders-O'Connor, E., Flynn, L., Bower, J. M., Fynes-Clinton, S., York, A., & Ziaei, M. (2022). Teacher stress and burnout in Australia: Examining the role of intrapersonal and environmental factors. *Social Psychology of Education*, 25(3), 441–469. <https://doi.org/10.1007/s11218-022-09686-7>
- Collie, R. J. (2021). COVID-19 and teachers' somatic burden, stress, and emotional exhaustion: Examining the role of principal leadership and workplace buoyancy. *AERA Open*, 7. <https://doi.org/10.1177/2332858420986187>
- Collie, R. J., Shapka, J. D., & Perry, N. E. (2012). School climate and social-emotional learning: Predicting teacher stress, job satisfaction, and teaching efficacy. *Journal of Educational Psychology*, 104(4), 1189–1204. <https://doi.org/10.1037/a0029356>
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. <https://doi:10.5502/ijw.v2i3.4>

- Emeljanovas, A., Sabaliauskas, S., Mežienė, B., & Istomina, N. (2023). The relationships between teachers' emotional health and stress coping. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1276431>
- Farrell, P. (2009). El papel en desarrollo de los psicólogos escolares y educativos en el apoyo a niños, escuelas y familias. *Papeles del Psicólogo*, 30(1), 74-85.
- Fiorilli, C., De Stasio, S., Benevene, P., & Pepe, A. (2017). Teachers' Burnout: The Role of Trait Emotional Intelligence and Social Support. *Frontiers in Psychology*, 8, 274. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00274>
- Gadermann, A. M., Gagné Petteni, M., Molyneux, T. M., Warren, M. T., Thomson, K. C., Schonert-Reichl, K. A., et al. (2023). Teacher mental health and workplace well-being in a global crisis: Learning from the challenges and supports identified by teachers one year into the COVID-19 pandemic in British Columbia, Canada. *PLOS ONE*, 18(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0290230>
- Gao, Y.-Q., Pan, B.-C., Sun, W., Wu, H., Wang, J.-N., & Wang, L. (2011). Depressive symptoms among Chinese nurses: Prevalence and the associated factors. *Journal of Advanced Nursing*, 68(5), 1166–1175. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2011.05832.x>
- García-Álvarez, D., Soler, M. J., & Achard-Braga, L. (2021). Psychological well-being in teachers during and post-Covid-19: Positive psychology interventions. *Frontiers in Psychology*, 12, 769363. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.769363>
- García-Carmona, M., Marín, M. D., & Aguayo, R. (2018). Burnout syndrome in secondary school teachers: a systematic review and meta-analysis. *Social Psychology of Education*, 1-20. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9471-9>
- Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., Evans, R., Bell, S., Grey, J., Brockman, R., Campbell, R., Araya, R., Murphy, S., & Kidger, J. (2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? *Journal of Affective Disorders*, 242, 180-187. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.080>

- Herman, K. C., Hickmon-Rosa, J., & Reinke, W. M. (2018). Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and associated student outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 20(2), 90-100. <https://doi.org/10.1177/1098300717732066>
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Jennings, P. A., Frank, J. L., Doyle, S., Oh, Y., Rasheed, D., DeWeese, A., ... & Greenberg, M. T. (2017). Impacts of the CARE for Teachers program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions. *Journal of Educational Psychology*, 109(7), 1010-1028. <https://doi.org/10.1037/edu0000187>
- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., & Millet, C. (2020). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 35(2), 227-244. <https://doi.org/10.1108/02683940510579803>
- Karasek, R. A. Jr. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285-308. <https://doi.org/10.2307/2392498>
- Keyes, C. L. (2014). Mental Health as a Complete State: How the Salutogenic Perspective Completes the Picture. In: *Bridging Occupational, Organizational and Public Health*, Springer Berlin, 179-192. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5640-3_11
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27-35. <https://doi.org/10.1080/00131910120033628>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

- Montgomery, C., & Rupp, A. A. (2005). A meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. *Canadian Journal of Education Administration and Policy*, 28(3), 458-486. <https://doi.org/10.2307/4126479>
- Nieuwenhuijsen, K., Bruinvels, D., & Frings-Dresen, M. (2010). Psychosocial work environment and stress-related disorders, a systematic review. *Occupational Medicine*, 60(4), 277–286. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqq081>
- OCDE (2019). TALIS 2018 Results (Volume I): Teachers and School Leaders as Lifelong Learners. OECD Publishing, Paris. <https://dx.doi.org/10.1787/1d0bc92a-en>.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Mental health: strengthening our response. Recuperado de: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Panari, C., & Simbula, S. (2016). Presenteeism “on the desk”: The relationships with work responsibilities, work-to-family conflict and emotional exhaustion among Italian schoolteachers. *International Journal of Workplace Health Management*, 9(1), 84–95.
- Pressley, T. (2021). Factors contributing to teacher burnout during COVID-19. *Educational Researcher*, 50(5), 325-327.
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2013). Mindfulness training and teachers’ professional development: An emerging area of research and practice. *Child Development Perspectives*, 6(2), 167-173. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00238.x>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teaching and Teacher Education*, 26(4), 1059–1069. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2009.11.001>.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2015). Job satisfaction, stress and coping strategies in the teaching profession—What do teachers say? *International Education Studies*, 8, 181-192. <http://dx.doi.org/10.2466/14.02.PR0.114k14w0>

- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2018). Job demands and job resources as predictors of teacher motivation and well-being. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 21(5), 1251-1275. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9464-8>
- Spilt, J. L., Koomen, H. M., & Thijs, J. T. (2011). Teacher wellbeing: The importance of teacher–student relationships. *Educational Psychology Review*, 23(4), 457-477. <https://doi.org/10.1007/s10648-011-9170-y>
- Van Droogenbroeck, F., Spruyt, B., & Vanroelen, C. (2014). Burnout among senior teachers: Investigating the role of workload and interpersonal relationships at work. *Teaching and Teacher Education*, 43, 99-109. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2014.07.005>
- Viac, C. & Fraser, P. (2020). "Teachers' well-being: A framework for data collection and analysis". *OECD Education Working Papers*, No. 213, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/c36fc9d3-en>.
- Xiaoming, Y., Ma, B. J., Chang, C. L., & Shieh, C. J. (2014). Effects of workload on burnout and turnover intention of medical staff: A study. *Studies on Ethno-Medicine*, 8(3), 229–237.
- Yoon, J. S. (2002). Teacher Characteristics as Predictors of Teacher-Student Relationships: Stress, Negative Affect, and Self-Efficacy. *Social Behavior and Personality*, 30, 485-493. <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.5.485>